

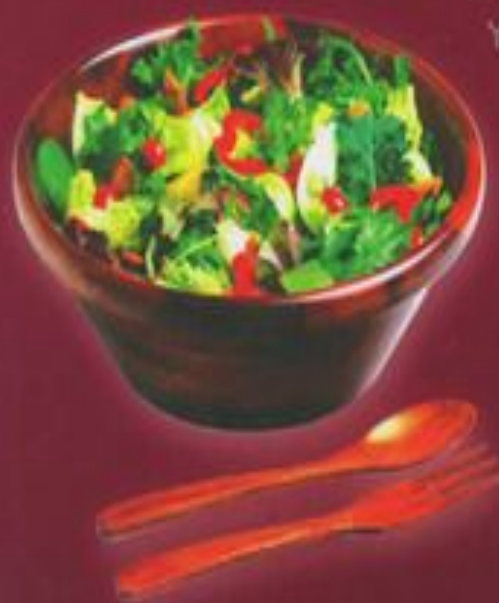
食物

彭铭泉 主 编

相生 相克

与科学饮膳

XIANGSHENG XIANGKE
YU KEXUE YINSHAN



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

前言

食物是人们一生都离不开的伙伴，它给人以营养，促进人体发育和成长，让人拥有健康的体魄；它给人以能量，让人获取不竭的动力，开创一番事业和美好人生；它给人以美味，让人获得饮食的欢愉。

经济在发展，社会在进步，人们在追求时尚的同时，对食物和营养的要求也在逐渐提升，饮食的观念也由只要吃得饱、吃得好，转变为追求吃出营养、吃出健康。然而，面对纷繁复杂的食物，并非人人都能吃出营养、吃出健康。很多人在重视饮食和健康问题的同时，却对平时最为常见的食物搭配掉以轻心，如果不慎将两种相克的食物搭配在一起食用，不仅会导致食物营养的流失，还可能造成食物中毒悲剧的发生。

自古以来，“病从口入”与“食物是最好的医生”两种说法都广为流传，这和我们这里说的食物相克与相生是同样的道理。彼此相克的食物，被人同时食用，自然是“病”从口入，导致种种不利于人体健康的状况产生；而彼此相生的食物，被人一同食用，便会产生种种神奇的功效，不但利于人体对营养的吸收，而且对各种病症都会有良好的食补疗效。

所以，了解食物的品性，懂得食物相生相克的原理以及科学合理地搭配食物，对于时下追求营养与健康的你显得尤为重要。《食物相生相克全集》一书，为你提供科学的饮食指导，帮助你掌握各种食物的具体功效，让你懂得食物的科学搭配，吃出营养，吃出健康，让营养流失从此告别你的餐桌，让食物中毒从此远离你的生活，让你吃得更安全、更科学。

本书共分为四大篇章，第一篇讲述：食物与食物之间的相生相克，主要包括：饮食决定健康、杂粮类相生相克、蔬菜类相生相克、肉禽类相生相克、水果类相生相克等。第二篇讲述：常见病症的饮食禁忌。主要包括：内科病、外科病、五官科病、小儿病、妇科病的饮食宜忌等。第三篇讲述：不同体质、季节的饮食宜忌。第四篇讲述：其他饮食宜忌大搜罗，主要包括：食物与器皿的搭配宜忌；发物辨别与饮食宜忌；日常饮食禁忌等。四大篇章详细地阐释食用这些食物应该注意的各种事项，让你针对具体的食物，懂得如何科学合理地饮食。

全书图文并茂，在讲解各种食物相生相克原理的同时，配上了直观形象的食物原图，让你能快速识别和牢记相生相克的食物搭配。全书语言活泼，风趣幽默的阐述让读者能从轻松的阅读中，获得合理膳食、科学饮食的健康知识。本书集科学性、实用性和可操作性于一体，可以说是现代家庭生活必不可少的科普读物。

科学、健康、时尚的饮食观念从食物的相生相克起步。你还在等什么，赶快行动吧，如果你吸取了其中的精华，获得的将不仅仅是健康，更多的是一种生活的理念和态度。

第一篇食物与食物之间的相生相克

第一章杂粮类相生相克

大米

大米简介

大米性平味甘，有补中益气、健脾养胃、益精强志、和五脏、通血脉、聪耳明目、止烦、止渴、止泻的功效。

黄金搭档

绿豆清热解毒、润喉止渴，与大米同煮而食，有利于口感不佳的患者或老年人食用。

聚头冤家

1.碱。大米是人体维生素 B1 的重要来源，碱会破坏其中的维生素 B1，从而导致人体缺乏维生素 B1，出现脚气病。

2.马肉、苍耳。与大米同食会导致心痛。

3.蜂蜜。与大米同食容易导致胃痛。

温馨提示：

要提醒大家的是，不能长期食用精米，而对糙米不闻不问。精米在加工时会损失大量营养，长期食用会导致营养缺乏。与精米相比，糙米中的无机盐、B 族维生素（特别是维生素 B1）、膳食纤维含量都高出很多。

小米

小米简介

小米含有丰富的维生素和无机盐，此外还有大量铁质、钙质、钾、纤维，等等。《本草纲目》介绍小米“治反胃热痢，煮粥食，益丹田，补虚损，开肠胃”。

黄金搭档

小米与紫米、玉米、红豆、绿豆、花生豆、红枣一起煮成粥，营养较全面，含丰富的碳水化合物、蛋白质、脂肪、微量元素和维生素，特别适合食欲欠佳、肠胃不好以及贫血的人食用。

聚头冤家

小米与杏仁同食易使人呕吐、泄泻。

温馨提示：

小米是碱性谷类，身体有酸痛或胃酸不调者可以常吃。小米也能解除口臭，减少口中的细菌滋生。小米含有丰富的氨基酸，能帮助预防流产、抗菌及预防女性阴道发炎。小米对泻肚子、呕吐、消化不良及糖尿病患者都有帮助。

薏米

薏米简介

薏米，性微寒，味甘，无毒，含有人体必需的 8 种氨基酸。因此，多吃薏米不仅可以及时补充夏季高温下的体力消耗，起到增强免疫力的作用，还可以达到减肥和美容的作用。

黄金搭档

1. 薏米和板栗、鸡肉搭配同食，有补肾虚、益脾胃、利湿止泻的功效，还具有抗癌的功效。

2. 香菇和薏米均为抗癌佳品。二者同食，具有健脾利湿、理气化痰的功效。

3. 薏米与白果煮粥，有健脾除湿、清热排脓的作用。

聚头冤家

薏米一旦与含维生素 C 较多的菠菜结合，金属离子很容易使维生素 C 氧化而使菠菜失去其营养价值。所以，薏米不能和菠菜搭配同食。

温馨提示：

由于薏米化湿滑利的效果显著，因此遗精、遗尿患者以及孕妇不宜食用。

粳米

粳米简介

粳米中钾、镁、锌、铁等微量元素含量较高，有利于预防心血管疾病和贫血症。还含有大量膳食纤维，可加速肠道蠕动，软化粪便，预防便秘和肠癌。膳食纤维还能与胆汁中的胆固醇结合，促进胆固醇的排出，从而帮助高血脂患者降低血脂。

黄金搭档

1. 鲤鱼。粳米和鲤鱼搭配同食，有开胃健脾、消除寒气、催生乳汁的功效。
2. 核桃。粳米与核桃煮粥同食，能温补精髓、养血健脑、强筋壮骨。
3. 萝卜。萝卜与粳米搭配煮成的粥含有较多钙、磷、维生素 C 等营养成分，对于人体胸膈满闷、食积饱胀、支气管炎有食疗作用。

聚头冤家

粳米含有较多的维生素。维生素在酸性环境中很稳定，在碱性环境中很容易被分解，所以不适宜和碱搭配同食。

温馨提示：

在淘洗粳米的时候，不能超过三次，否则很多营养成分会流失。

玉米

玉米简介

玉米含有较多的粗纤维，比精米、精面高 4~10 倍。还含有大量镁、胡萝卜素、维生素 E，可加强肠壁蠕动，促进机体废物的排泄。胡萝卜素被人体吸收后能转化为维生素 A，它具有防癌作用。天然维生素 E 则有延缓衰老、降低血清胆固醇的功能。

黄金搭档

1. 苦瓜。玉米和苦瓜一同食用，有清热解暑的功效。
2. 大蒜。常食大蒜玉米粥，对养心健胃、食疗养生很有益。

聚头冤家

玉米与田螺同食会导致中毒。

温馨提示：

不要因为玉米好吃而一次食用过多，否则容易导致胃闷胀气。还有，一定要记住：霉玉米不能吃。

高粱米

高粱米简介

高粱米富含人体必需的碳水化合物、蛋白质、膳食纤维、B族维生素、叶酸及磷、钾、镁、钙等矿物质和微量元素。高粱米药用价值相当高，中医认为，高粱米性平味甘，无毒，可以用来治疗食积、消化不良、湿热、下痢、小便不利、妇女倒经、胎产不下等。

黄金搭档

高粱米与甘蔗汁熬成甘蔗粥，有补脾消食、清热生津的功效。

聚头冤家

请不要把高粱米与瓠子和中药附子同食。

温馨提示：

因为高粱中含有丹宁，有收敛固脱的作用，患有慢性腹泻的病人常食高粱米粥有明显疗效，但大便燥结者应少食或不食高粱。

小麦

小麦简介

小麦，自古就是滋养人体的重要食物。《医林纂要》中概括了小麦的四大用途：除烦、止血、利小便、润肺燥。对于更年期妇女，食用未精制的小麦还能缓解更年期综合征。

黄金搭档

小麦与大枣、黄芪同食可用来治疗自汗、盗汗。

聚头冤家

小麦不能与枇杷、粟米一同食用！

温馨提示：

存放时间适当长些的面粉比新磨的面粉品质好，民间有“麦吃陈，米吃新”的说法。面粉与大米搭配着吃最好。

大麦

大麦简介

大麦，与大米、小麦、玉米等主要粮食作物相比，含有量多且质量较高的蛋白质和氨基酸、丰富的膳食纤维等。《本草纲目》上记载：大麦味甘咸凉，有清热利水、和胃宽肠之功效。

黄金搭档

1. 粳米。用大麦佐以粳米同食，有补中益气、实五脏、厚肠胃之功。

2. 大麦与糯米、花生仁和冰糖放在一起煮糯米麦粥，对脾胃虚弱、神疲乏力者有食疗

作用。

聚头冤家

无。

温馨提示：

妇女在想断奶时，可用大麦苗（又叫大麦芽）煮汤服之，此汤亦善催生落胎。但大麦苗不可久食，尤其是怀孕期间和哺乳期间的妇女忌食，否则会减少乳汁分泌。

荞麦

荞麦简介

荞麦含有丰富的膳食纤维，含量是一般精制大米的 10 倍；荞麦含有的铁、锰、锌等微量元素也比一般谷物丰富。中医认为，荞麦性凉味甘，能健胃、消积、止汗。《食疗本草》说荞麦“实肠胃，益气力，续精神”。

黄金搭档

荞麦性寒凉，羊肉性温热，寒热互补，吃起来香，又不易引起胃肠不适。

聚头冤家

1.猪肝。荞麦与猪肝同食会影响消化，易引发痼疾。

2.黄鱼。荞麦与黄鱼同食会影响消化。

3.猪肉。荞麦与猪肉一同食用，易使人脱发。

温馨提示：

荞麦虽好，但脾胃虚寒、消化功能不佳及经常腹泻的人不宜食用。荞麦煮开的时间宜短，要做得松软易食用。荞麦的汤汁里因为溶有芦丁和蛋白质，所以最好把汤也喝掉。

燕麦

燕麦简介

燕麦，是一种低糖、高营养、高能量食品，含有丰富的 B 族维生素和锌，对糖类和脂肪类的代谢具有调节作用。经常食用燕麦，可对心脑血管病起到一定的预防作用，还能降糖、减肥、通大便。

黄金搭档

1. 冬菇。燕麦和冬菇一同食用，有助于防癌、抗衰老。

2. 黄豆。燕麦与黄豆同食有预防贫血的功效。

聚头冤家

燕麦含有钙质，而菠菜中含有丰富的草酸，二者一同食用，易形成不易被人体吸收的草酸钙，长期食用，会影响人体对钙的吸收。

温馨提示：

食用燕麦一次不宜太多，否则会造成胃痉挛或是胀气。

芝麻

芝麻简介

芝麻，性平味甘，含有多种维生素，能促进皮肤内的血液循环，使皮肤柔嫩、有光泽；含有能防止人发胖的蛋黄素、胆碱等活性成分，有助于减肥。富含的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙等营养物质均可养护头发，防止脱发和白发，使头发保持乌黑亮丽。

黄金搭档

1. 乌梅。芝麻和乌梅搭配食用，能补肝肾以治本，生敛肺以止咳。
2. 卷心菜。二者共食，可增加女性的曲线美。
3. 海带。和海带同食，具有美容、抗衰老的功效。

聚头冤家

黄瓜性寒味甘，而芝麻多油脂。一般来讲，如寒凉之物与油脂相遇，会增加其滑剂之性。同食多食，极易导致腹泻，所以二者不宜同食。

温馨提示：

中医将芝麻看做发物，故皮肤患疮毒、湿疹者应忌食。又因其脂肪含量很高，滑肠通便作用强，所以精气不固、脾气虚弱，表现大便泄泻者，不宜食用芝麻。

山药

山药简介

山药，含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质，能分解蛋白质和糖，有利于脾胃消化吸收，是健脾胃的药食两用之品；含有黏液质，有润滑、滋润作用，故可益肺气、养肺阴；含有多种营养素，有强健机体、滋肾益精的作用；含有大量的黏液蛋白，能防止脂肪沉积在心血管上，可保持血管弹性，阻止动脉过早硬化，具有降低血糖的作用。

黄金搭档

1. 萝卜。山药与萝卜搭配食用，有助于美容养颜、瘦身消肿。
2. 莲子。山药和莲子搭配同食，可养心健脾、止泻益肾、固涩止带。
3. 鸭肉。鸭肉既可补充人体水分又可补阴，并可清热止咳。山药与鸭肉共食，可消除油腻，补肺效果更佳。
4. 大枣。山药和大枣共食，可补气血、健脾胃、抗衰老。

聚头冤家

山药和鲫鱼搭配同食，会导致人体中毒。

温馨提示：

山药有收敛的作用，所以患感冒、大便燥结者及肠胃积滞者应当忌食。

红薯

红薯简介

红薯富含碳水化合物、膳食纤维、胡萝卜素、维生素以及钾、镁、铜、硒、钙等 10 余种元素。红薯具有降压、润肠、抗癌的作用。

黄金搭档

无。

聚头冤家

1. 柿子。红薯和柿子同食会得结石，严重时可使肠胃出血或造成胃溃疡。
2. 白酒。红薯和柿子同食也易患结石。
3. 豆浆。

温馨提示：

红薯是一种理想的减肥食品，对保护人体皮肤、延缓衰老有一定的作用。红薯还富含钾、β-胡萝卜素、叶酸、维生素 C 和维生素 B6，这 5 种成分均有助于预防心血管疾病。

黄豆

黄豆简介

黄豆含有丰富的蛋白质和多种人体必需的氨基酸，可以提高人体免疫力；黄豆中的卵磷脂可除掉附在血管壁上的胆固醇，防止血管硬化，预防心血管疾病，保护心脏。黄豆含有的可溶性纤维，既可通便，又能降低胆固醇含量；黄豆所含的皂苷有明显的降血脂作用。大豆异黄酮具有雌激素活性的植物性雌激素，能够延迟女性细胞衰老，使皮肤保持弹性、养颜等。

黄金搭档

富含维生素 C 的雪里红与黄豆同食，可使钙的吸收、利用率大大提高。

聚头冤家

1. 黄豆不宜与猪肉、猪肝、猪血同食。
2. 黄豆也不适合与蕨菜同食。

温馨提示：

吃黄豆会产生过多的气体，造成胀肚，故消化不良、有慢性消化道疾病的人应尽量少食；患有严重肝病、肾病、痛风、消化性溃疡、低碘者应禁食黄豆；患疮痘期间不宜吃黄豆及豆制品。

绿豆

绿豆简介

绿豆的蛋白质含量几乎是粳米的 3 倍，含有的多种维生素、钙、磷、铁等都比粳米多，因此，绿豆不但具有良好的食用价值，还具有非常好的药用价值，李时珍称绿豆为“菜中佳品”。

黄金搭档

1. 黑木耳。两者搭配，可清热凉血、润肺生津、益气除烦，适宜暑热症、高血压患者。

2. 南瓜。两者搭配可以补中益气、化痰排脓、清热解毒、生津止渴。

聚头冤家

1. 榧子。绿豆与榧子同食，多食能致死。

2. 狗肉。绿豆与狗肉同食会伤元气。

3. 番茄。绿豆与番茄同食也会伤元气。

温馨提示：

绿豆性凉，脾胃虚弱的人不宜多吃，慢性胃肠炎、慢性肝炎、甲状腺机能低下者也忌多食。服药特别是服温补药时不要吃绿豆，以免降低药效。

红豆

红豆简介

红豆富含维生素 B1、维生素 B2、蛋白质及多种矿物质，有补血、利尿、消肿、促进心脏活化等功效。

黄金搭档

1. 鸡肉。红豆与鸡肉搭档有益气补血、滋阴活血的作用。

2. 鲤鱼。两者同食，有助于改善孕妇怀孕后期产生的水肿。

3. 绿豆、百合。绿豆所含的维生素有助于淡化黑色素；红豆能清热排毒；而百合能滋润肌肤，三者搭配营养更丰富。

4. 薏仁。红豆与薏仁熬成粥有助于养颜美容、益气养血、利水消肿。

聚头冤家

1. 羊肝。同食会引起中毒。

2. 大米。和大米同煮，食用后会引发口疮。

温馨提示：

古籍中用红豆与鲤鱼煮烂食用，对于改善孕妇怀孕后期产生的水肿脚气有很大的帮助。

黑豆

黑豆简介

黑豆能防老抗衰，药食俱佳。中医历来认为黑豆为肾之谷，入肾。具有健脾利水、消肿下气、滋肾阴、润肺燥、活血解毒、止盗汗、乌发黑发以及延年益寿的功能。常食用黑豆，能软化血管、滋润皮肤、延缓衰老。特别是对高血压、心脏病等患者有益。

黄金搭档

柿子可降血压，有清热除烦的作用，黑豆有清热解毒、生津润肺的功效，两者搭配食用，对身体益处多多。

聚头冤家

黑豆忌与蓖麻子、厚朴同食。《本草经集注》记载：“黑豆恶五参、龙胆。”

温馨提示：

一般人都可食用黑豆，尤其是以下人群可以经常食用：脾虚水肿、脚气浮肿者；体虚之人及小儿盗汗、自汗，尤其是热病后出虚汗者；老人肾虚耳聋、小儿夜间遗尿者；妊娠腰痛或腰膝酸软、白带频多、产后中风、四肢麻痹者。

第二章蔬菜类相生相克

白菜

白菜简介

白菜含水量高，热量却很低，你可以通过白菜获得很多的钙和维生素 C；白菜还拥有高于苹果和梨 3~4 倍的核黄素。

黄金搭档

- 1.虾仁。白菜与虾仁相配食用，可有效地防止牙龈出血及坏血症，还有解热除躁的功效。
- 2.猪肉。白菜和猪肉搭配食用非常适宜于营养不良、贫血、头晕、大便干燥等人食用。
- 3.豆腐。两者搭配食用适宜于大小便不利、咽喉肿痛、支气管炎等患者食用。
- 4.鲤鱼。与鲤鱼搭配食用，不仅营养丰富，含有丰富的蛋白质、碳水化合物、维生素 C 等多种营养素，而且还可作为妊娠水肿的辅助治疗。
- 5.牛肉。白菜和牛肉搭配食用具有健脾开胃的功效，特别适宜虚弱病人经常食用，对于体弱乏力、肺热咳嗽也有辅助疗效。
- 6.黄豆。白菜和黄豆组合能有效地防治乳腺癌。

聚头冤家

- 1.黄瓜。白菜中的维生素会被黄瓜中的维生素分解酶破坏，从而降低营养价值，所以两者不能同食。
- 2.猪肝、羊肝。白菜和猪肝、羊肝一起食用的话，维生素 C 也会被破坏。

温馨提示：

白菜一旦做熟了就千万不能隔天再吃，因为那个时候白菜中的亚硝酸盐大大增加，而亚硝酸盐被人体吸收后会导致食物中毒。

茄子

茄子简介

茄子，味甘性凉，有清热活血、止痛消肿等功效，主治肠风下血、热毒疮痛等。现代医学研究表明，茄子中的维生素 P 可软化血管壁，有防治微血管脆裂出血、促进伤口愈合的作用，常吃茄子可以防治脑溢血、高血压、动脉硬化等症。

黄金搭档

1. 茄子和黄酒、蛇肉搭配共食，能起到凉血祛风、消肿止痛的良好效果。
2. 茄子和猪肉、鸡蛋、鳗鱼同食，可以有效地减少人体对胆固醇的吸收，而且会使彼此的营养成分更好地被人体吸收。

聚头冤家

茄子的聚头冤家是螃蟹。由于茄子性味甘、滑利，而螃蟹性味咸苦，二者同为寒性，同食就会损害肠胃，引起腹泻。

另外，茄子和黑鱼搭配同食，会导致人体腹泻、伤损脾胃。

温馨提示：

茄子含热量很高，适合甲状腺患者和大病后消化力弱急需恢复体力的人食用。

由于茄子性寒，所以体弱胃寒的人不宜多吃茄子，而肺结核、关节炎病人则应该忌食茄子。

西红柿

西红柿简介

西红柿能治皮肤病、能美容、防衰老，能治疗高血压、贫血、溃疡、肝炎，还能防中暑、退高烧、治牙龈出血。西红柿中含有的番茄红素具有独特的抗氧化能力，可以清除人体内导致衰老和疾病的自由基；预防心血管疾病的发生；阻止前列腺的癌变进程，并有效地降低胰腺癌、直肠癌等癌症的发病率。

黄金搭档

1. 西红柿和芹菜搭配同食，可以降压、健胃、消食，非常适宜高血压、高血脂患者食用。
2. 西红柿和菜花都含有丰富的维生素，二者搭配同食，可以有效清除血液中的杂物，对预防心血管疾病有很好的疗效。

聚头冤家

西红柿富含维生素 C，鱼肉中含有铜离子，二者同食，维生素 C 会与铜离子发生化合作用，抑制维生素 C 的吸收。

蟹中含有破坏维生素 C 的酸性物质，二者同食，会产生不良的生化反应，引起腹痛、腹泻。

温馨提示：

1. 西红柿不宜空腹食用，否则易引起腹痛、呕吐甚至休克。
2. 烹制西红柿的时候，最好加点醋，因为醋能分解西红柿体内有害的碱物质，确保安全和营养。

南瓜

南瓜简介

南瓜含水量很高，热量却很低，是维生素 A、叶酸、钾的优质来源，具有补中益气、化痰排脓、除湿驱虫、退热止痢、止痛安胎的功效，可以治疗久病气虚、脾胃虚弱、气短倦急、便溏、糖尿病、蛔虫等病症。

黄金搭档

1. 红枣和牛肉。红枣和牛肉搭配食用可用于防治糖尿病、动脉硬化、胃及十二指肠溃疡等病症。

2. 绿豆和赤小豆。南瓜和绿豆是丰富营养的好搭档，而赤小豆和南瓜在一起有健身、润肤、减肥的作用。

聚头冤家

1. 羊肉。南瓜性温味甘，有补中益气的功效，而羊肉则温热补虚，如果同时进补两者，就会令人肠胃气胀、消化不良，甚至引起胸闷、腹痛。

2. 富含维生素 C 的蔬果。由于南瓜含维生素 C 分解酶，所以不宜同菠菜、油菜、西红柿、辣椒、小白菜、花菜等富含维生素 C 的蔬果同吃，否则，就会破坏这些蔬菜中的维生素 C，降低它的营养价值。

温馨提示：

脚气患者和黄疸患者不宜食用南瓜，但夜盲症患者常食用南瓜能缓解病症。

黄瓜

黄瓜简介

黄瓜富含水分，脆嫩清香，味道鲜美，是一味可以美容的瓜菜，经常食用黄瓜或贴在皮肤上可有效地对抗皮肤老化，减少皱纹的产生，并可预防唇炎、口角炎。

最新研究表明，黄瓜有降血糖的作用，是糖尿病人的食疗佳品。

黄金搭档

1. 马铃薯。黄瓜含有的丙醇二酸可抑制碳水化合物转化为脂肪，而马铃薯则有和胃、健脾、益气、消炎解毒等功效，富含淀粉及纤维素，是较好的淀粉类食物。如果与马铃薯搭配食用，其营养会更加丰富，对人体很有益。

2. 木耳。木耳具有和血的作用，可以平衡营养。黄瓜和木耳搭配食用，既可以平衡人体内的营养，又能对减肥起到一定的作用。

3. 豆腐。豆腐含有较高的蛋白质和钙，两者搭配食用适宜于高血压、肥胖症、癌症、水肿、清热烦渴、咽喉肿痛等患者食用。

4. 莲子。若与莲子一同食用，适宜于糖尿病、冠心病、高血压、高血脂等患者食用，也适宜肥胖、便秘者食用。

5. 猪肉。黄瓜和猪肉搭配，具有清热解毒、滋阴润燥的功效。适合于治疗消渴、烦热、阴虚干咳、体虚、乏力、营养不足、便秘等病症。

聚头冤家

1. 含维生素 C 较丰富的蔬果。黄瓜含有维生素 C 分解酶，如果与菠菜、西红柿这些含维生素 C 较多的蔬果在一起，就会破坏掉它们体内的维生素 C，大大降低其营养价值。

2. 花生。黄瓜性寒味甘，生食为多，花生仁多油脂，一般来讲，如寒凉之物与油脂相遇，会增加其滑利之性，因此，两者搭配食用极易导致腹泻！

温馨提示：

脾胃虚弱、腹痛腹泻及肺寒咳嗽的人应该少吃黄瓜，而肝病、心血管病、肠胃病以及高血压患者不要吃腌过的黄瓜；否则会适得其反，不仅吃不出营养，反而对健康不利。

丝瓜

丝瓜简介

丝瓜性凉味甘，有清热化痰、凉血解毒、安胎通乳的功效。丝瓜所含的维生素 C 可以抗坏血病，还能抗过敏、健脑美容，是不可多得的美容佳品！

黄金搭档

1. 毛豆。两者搭配食用可以清热祛痰，防止便秘、口臭和周身骨痛，并促进乳汁分泌。
2. 鸡蛋。两者搭配同食，具有清热解毒、滋阴润燥、养血通乳的功效。
3. 虾米。丝瓜能止咳平喘、清热解毒、凉血止血，若与具有补肾壮阳、通乳、解毒功效的虾米搭配，具有滋肺阴、补肾阳的功效。
4. 菊花。两者搭配同食，有祛风化痰、清热解毒、凉血止血的功效，常食可清热养颜、洁肤，除雀斑！
5. 猪蹄、香菇。两者搭配食用，有养血通乳、滋润皮肤的作用，适用于产后贫血、乳汁不下及免疫功能降低等病症。
6. 猪肉。两者搭配食用可治暑热烦渴、初期内痔大便出血等症，有清热利肠、解暑除烦的功效。

聚头冤家

无。

温馨提示：

丝瓜本性寒滑，不能生吃，一次吃多了也不好，否则容易引起泄泻。

土豆

土豆简介

土豆性平味甘，有很好的食疗作用，可以养胃、健脾利湿，还能帮助机体及时排出毒素，防止便秘和肠道疾病的发生。还有美容、抗衰老作用，这主要得益于土豆属于碱性蔬菜，因而可以保持体内酸碱平衡，中和代谢后的酸性物质！

黄金搭档

1. 牛肉。两者搭配同食，能够使酸碱中和，促进彼此营养的吸收。
2. 豆角。两者搭配同食，能有效地防呕吐、腹泻和急性肠胃炎。

聚头冤家

1. 土豆会在胃肠中产生大量的盐酸，而西红柿在较强的酸性环境中会产生不溶于水的沉淀，从而会导致食欲不佳、消化不良。
2. 土豆和香蕉同食，容易使人面部生斑。

温馨提示：

由于土豆含少量的龙葵素，而它们主要集中在外皮上，所以如果土豆已经发芽了，可千万不要再吃了！否则会中毒，严重者还会致命。

韭菜

韭菜简介

韭菜含有较多的粗纤维，能增进胃肠蠕动，可有效预防习惯性便秘和肠癌。这些纤维还可以把消化道中的沙砾、头发、金属屑包裹起来，随大便排出，所以人们又称韭菜为“洗肠草”。

黄金搭档

1. 绿豆芽。两者搭配食用可解除人体内的热毒，有补虚作用，有利于肥胖者对脂肪的消耗。韭菜含粗纤维较多，通肠利便，有助于减肥，所以韭菜和绿豆芽是很好的搭档。

2. 虾仁。韭菜富含蛋白质、脂肪、矿物质以及维生素等，若与虾仁搭配食用，可以治夜盲症、干眼病，还可杀菌驱虫、治便秘。

3. 豆腐。豆腐宽中益气、清热散血、消肿利尿、润燥生津。韭菜和它搭配营养更加丰富，适宜于阳痿、早泄、遗精、遗尿、妇女阳气不足、大便干燥、癌症患者食用。

聚头冤家

1. 白酒。酒性辛热，有刺激性，能扩张血管，使血流加快，又可引起胃炎和胃肠道溃疡复发。韭菜性也属辛温，能壮阳活血，食生韭饮白酒，就会火上浇油，有出血性疾病的患者更应加倍注意。

2. 蜂蜜。韭菜含有丰富的维生素C，与蜂蜜同食，所含维生素C会被蜂蜜中的铜、铁离子氧化而失去营养作用。

3. 牛肉。韭菜性味辛温，具有温中助阳的作用，牛肉性甘温，具有益气壮阳的功效，韭菜和它同食，如火上浇油，使人虚火上升，导致牙龈肿痛。

4. 菠菜。韭菜含有丰富的纤维素，具有导泻功能，菠菜性味甘凉，具有敛阴润燥的作用，两者同食，增强了滑肠功效，易导致腹泻。

温馨提示：

按照中医“四季侧重”的养生原则，春季补五脏应以养肝为先，而韭菜正是温补肝肾的首选食物。可如果到了夏季，就不宜过多食用韭菜，因为这个时期韭菜已老化，纤维多而粗糙，不易被吸收，多食易引起腹胀、腹泻。

茼蒿

茼蒿简介

茼蒿性凉苦甘，能促进骨骼、毛发、皮肤的发育，有助于人的生长；可以改善心肌收缩功能，对高血压、心脏病、肾脏病都有食疗作用。最新研究发现，茼蒿中的芳烃羟化脂能够分解食物中的致癌物质亚硝胺，防止癌细胞的形成，对肝癌和胃癌等有一定的预防作用。

黄金搭档

1. 大蒜苗。茼蒿可利五脏、开胸膈、顺气通经脉、健筋骨、洁齿明目，而大蒜苗有解

毒杀菌的作用，两者搭配可防治高血压。

2. 香菇。两者搭配能起到利尿通便、降脂降压的功效，适用于慢性肾炎、习惯性便秘、高血压病、高脂血症。

聚头冤家

1. 乳酪。莴苣属于凉性食品，乳酪属于油脂性食品，两者功效不同，易引起消化不良和腹痛。

2. 蜂蜜。莴苣和蜂蜜均性冷，两者同食会导致胃寒，引起消化不良、腹泻。

温馨提示：

古书记载，莴苣吃多了会使人目糊，停食几天就能自行恢复，所以视力弱的人一次不要吃太多，再加上莴苣本性寒凉，故妇女产后要慎食。

辣椒

辣椒简介

辣椒所含的维生素 A 和维生素 C 极其丰富，还含有蛋白质、脂肪、胡萝卜素、辣椒素和钙、磷、铁及多种芳香油。辣椒能够通过发汗而降低体温，并缓解肌肉疼痛，因此具有较强的解热镇痛作用；还可以预防癌症，因为辣椒中的辣椒素是一种抗氧化物质，它可阻止有关细胞的新陈代谢，从而终止细胞组织的癌变过程，降低癌细胞的发生率。

黄金搭档

1. 小虾。两者搭配食用可提供丰富的蛋白质、维生素 C、钙、磷等营养成分，有助于增强免疫功能，维持大脑长期工作，且具有开胃、消食、壮阳的功效。

2. 豆腐干。两者搭配可益智、美容、健脑。

3. 苦瓜。两者都富含维生素 C、铁、辣椒素，是绝佳的健美、抗衰老菜肴。

聚头冤家

胡萝卜和南瓜都含维生素 C 分解酶，会破坏辣椒所含的维生素 C，降低其营养价值！

温馨提示：

食用过量的辣椒会剧烈刺激消化道黏膜，诱发胃痛、腹痛、腹泻，食道炎、胃肠炎、胃溃疡及痔疮患者应少吃辣椒。因辣椒辛热助火、行血动血，故痔疮、便秘、口舌生疮、目赤肿痛及各种出血症患者不宜食用。

芹菜

芹菜简介

芹菜含酸性的降压成分，可以用来平肝降压；从芹菜子中分离出的碱性成分有镇静安神的作用；还可以利尿消肿、防癌抗癌。另外，芹菜还可以用来治疗女性月经不调、赤白带下等妇科疾病。

黄金搭档

1. 西红柿。芹菜含有丰富的纤维素，西红柿可健胃消食，两者搭配食用能为你提供更

有用、更合理的营养成分。

2. 红枣。芹菜性凉甘苦，红枣性温味甘，正好可以取长补短，两者搭配起来煮汤食用，有滋润皮肤、抗衰老、养血养精的妙效！

3. 虾米。虾米能使你产生饱腹感，因而有助于减少食量，起到减肥健身的作用，而且还能做到减肥与营养并重！

4. 花生。两者搭配食用可改善脑血管循环、延缓衰老，特别适合高血压、高血脂、血管硬化等患者食用。

聚头冤家

1. 黄瓜。黄瓜中含维生素 C 分解酶，会分解破坏掉芹菜中的维生素 C！

2. 蚬、蛤、毛蚶、蟹。它们会破坏芹菜中的维生素。

温馨提示：

血压偏低者要慎食芹菜，别忘了芹菜有降血压的作用呀！另外，由于芹菜性凉质滑，所以脾胃虚寒、肠滑不固的人也不宜贪图芹菜的美味哦！

豌豆

豌豆简介

豌豆性平味甘，能防癌治癌、通利大肠，还能增强你的免疫功能。给你几个食疗配方：

1. 补中益气：取豌豆 50 克，同羊肉炖食可以补中益气。

2. 缺乳：将豌豆煮汁服下可以治缺乳。

3. 糖尿病：鲜豌豆苗 150 克，切碎挤汁半碗，兑入稠小米粥可以治糖尿病。

4. 高血压、头晕目赤、大便干结：取鲜嫩豌豆叶或豌豆苗 600 克，洗净切碎加调味品炒，食 10 天。

黄金搭档

豌豆和肉、鱼、蛋、大豆这些富含氨基酸的食物一起烹调食用可以取长补短，营养会更加丰富。

聚头冤家

豌豆含有的维生素 B1 几乎是所有豆类中最多的，而蕨菜中含维生素 B1 分解酶，两者要是同食，蕨菜中的维生素 B1 分解酶便会把豌豆中的维生素 B1 成分破坏殆尽。

温馨提示：

因豌豆性平难消化，多食易使人腹胀，故不宜长期大量食用。

甲状腺素与豌豆相克，因豌豆含有致甲状腺肿的物质，可使甲状腺素本来不足的患者病情加重。

胡萝卜

胡萝卜简介

胡萝卜性平味甘，是蔬菜中的“小人参”，具有补脾消食、养肝明目、润肤美容、清热解毒、下气止咳、宽胸利膈、通利肠道的功效。

黄金搭档

1. 菠菜。两者一起食用，可以明显降低中风的危险。因为胡萝卜素转化为维生素 A 后可防止胆固醇在血管壁上沉积，保持脑血管畅通，从而防止中风。

2. 红枣、冰糖。胡萝卜所含的木质素可提高机体免疫功能，如果配以红枣，再加以冰糖食用，则有健脾、生津、解毒、润肺、止咳作用。

3. 狗肉。胡萝卜与狗肉搭配食用，能增温补脾胃、益肾助阳，特别适宜于胃寒喜暖、消化不良、肾虚、阳痿等病人食用。

4. 猪肝。与猪肝搭配食用，有补血、明目、养肝的功效，对因维生素 A 缺乏所致的夜盲症有一定疗效。

聚头冤家

1. 白萝卜。胡萝卜中含有维生素 C 分解酶，会破坏白萝卜中的维生素 C，所以两者不能搭配食用。

2. 辣椒。胡萝卜中含有维生素 C 分解酶，而辣椒中含有丰富的维生素 C，所以两者不宜同食，否则会降低辣椒的营养价值。

温馨提示：

胡萝卜虽好，但也不宜多吃，否则肝脏无法代谢，血液中胡萝卜素过多，会使皮肤变黄。

胡萝卜不宜生吃，烹调时加些油脂或肉类，这样可使胡萝卜素易溶解，在油脂中能更好地为人体所吸收。

萝卜

萝卜简介

萝卜含有丰富的营养素，对人体有滋补益寿之效，大量的消化酶、膳食纤维有助于人体对食物的消化吸收。萝卜还含有丰富的维生素 C 和微量元素锌，可以增强人体免疫功能，提高抗病能力。

黄金搭档

1. 豆腐。萝卜与豆腐伴食，有助于人体吸收豆腐的营养。

2. 羊肉。两者同食可以益智健脑、助阳补精、消食顺气，尤其适于身体虚弱的人食用。

3. 酸梅。两者同食营养会更加丰富，适用于饮食积滞或进食过饱引起的胸闷、烧心、腹痛、烦躁、气逆等症。

4. 牛肉。两者共食，可以利五脏、益气血。

聚头冤家

1. 萝卜和人参同食不容易消化，一不小心就会导致腹内胀气。

2. 萝卜和橘子在一起食用，有诱发或导致甲状腺肿大的危险。

温馨提示：

古代就有“冬吃萝卜夏吃姜，一年四季保安康”的传说，大部分人都可放心食用萝卜，

只是由于萝卜性偏寒凉而利肠，所以那些脾虚泄泻者要小心食用。

油菜

油菜简介

油菜性凉味辛，有促进血液循环、散血消肿的功效，它是低脂肪蔬菜，且含有膳食纤维，所以可用来降血脂。油菜所含的植物激素能够增加酶的形成，对进入人体内的致癌物质有吸附排斥作用，故有防癌功能。

黄金搭档

1. 豆腐。两者合用，可以起到生津止咳、清热解毒的功效。
2. 虾仁。油菜和有补肾、壮阳作用的虾仁一起食用，可以更好地促进人体对钙的吸收。

聚头冤家

南瓜中含有维生素 C 的分解酶，和油菜同食会降低油菜的营养价值。

温馨提示：

油菜是发物，故产后、痧痘和有慢性病者应少吃，其余的人就放心食用油菜吧。

蚕豆

蚕豆简介

中医认为，蚕豆性平味甘，有补中益气、健脾利湿、止血降压、涩精止带的的作用，主治中气不足、倦怠少食、高血压、妇女带下等病症。现代医学研究证明，油菜可以促进骨骼发育，预防心血管疾病。

黄金搭档

1. 枸杞。枸杞有滋补肝、肾、肺，清肝去火等功效。两者搭配食用，对腰酸背痛、糖尿病、头昏耳鸣等有一定的治疗作用。
2. 海参。两者同食具有健脾益气、止血的功效，适用于子宫功能性出血量多者食之。

聚头冤家

与田螺同食会导致人体肠胃不适，所以不能同时吃蚕豆和田螺。

温馨提示：

蚕豆不可生吃，因为蚕豆含蛋白酶抑制剂和血球凝集素，它们都是对人体十分有害的物质，在用水浸泡和进行焯水后可使之失活，故应将蚕豆多次浸泡或焯水后再进行烹调。

菠菜

菠菜简介

菠菜性味甘冷而滑，能利五脏、通血脉、止渴润燥、下气调中。菠菜中含有丰富的维生素 C，又含有胡萝卜素、核黄素、烟酸以及丰富的矿物质钙、铁等，含有草酸较多，对营养

不利。

黄金搭档

1. 菠菜和鸡蛋搭配做成的食物，含有丰富的优质蛋白质、矿物质、维生素等多种营养素，孕妇常吃可有效地预防贫血。

2. 猪肝中富含叶酸、B 族维生素以及铁等造血原料，菠菜中也含有较多的叶酸和铁，二者搭配同食，是防止老年人贫血的食疗良方。

聚头冤家

1. 豆腐中含硫酸钙、氯化镁等无机盐类，若与菠菜中的草酸相遇，则化合为草酸钙与草酸镁，这两种化合物产生白色沉淀物，人体不能吸收，故长期配食易使人缺钙，尤其对小儿不利。

2. 鳝鱼味甘大温，能补中益气，除腹中冷气，菠菜性甘冷而滑，能下气润燥，二者性味功能皆不相协调。二者同食，容易导致腹泻。

温馨提示：

菠菜对大部分人而言是安全的，但由于菠菜所含的草酸与钙盐会结合成草酸钙结晶，对肾炎和肾结石患者非常不利，也会使一些敏感体质的人产生不良反应，所以这些患者在食用时还是小心为妙。

豆腐

豆腐简介

豆腐，可以补中益气、清热润燥、生津止渴、清洁肠胃。豆腐含有铁、钙、磷、镁等人体必需的多种微量元素，还含有糖类、植物油和丰富的优质蛋白，所以人们给了豆腐一个美称：植物肉。

黄金搭档

1. 鱼，鱼肉中含有丰富的维生素 D，两者同食能促进豆腐中钙的吸收！

2. 油菜。豆腐含丰富的植物蛋白，能生津润燥、清热解毒，经常吃豆腐还能美容。油菜有清肺止咳的功效，两者同食有利健康。

3. 白萝卜。因为豆腐属于植物蛋白，多吃会引起消化不良，而萝卜特别是白萝卜的消化功能比较强，因此两者同食有健脾养胃、消食除胀的功效。

4. 海带。海带中含有大量的碘，而豆腐能促进碘的排泄，与海带同食可平衡人体内碘元素的含量。

5. 香菇。香菇对高血压、心脏病患者有益，是一种较好的减肥美容食品，且有提高人体免疫力的功效。而豆腐富含植物蛋白，营养丰富，两者同食有利健康。

聚头冤家

菠菜中所含的草酸，能与豆腐中的钙产生草酸钙凝结物，会阻碍人体对菠菜中的铁质的吸收。

蜂蜜甘凉滑利，如果两者同食就会让人腹泻。同时，蜂蜜中含有多种酶类，而豆腐又含

有多种矿物质、植物蛋白及有机酸，两者搭配易产生不利于人体的生化反应。

豆腐和茭白、葱同食会形成结石，这是因为它们都含有草酸，豆腐中的钙会与草酸结合生成草酸钙，降低人体对钙的吸收，还会形成危害人体的结石。

温馨提示：

由于豆腐含有很多嘌呤，所以痛风病人不易多食。另外，由于豆腐性味偏寒，那些脾胃虚弱以及肾亏者，不宜多吃。

茭白

茭白简介

茭白性味甘、冷，无毒，具有解热毒、除烦渴、利大小便的功效，可治疗黄疸、便秘、产后乳汁不下、高血压等症。

黄金搭档

茭白和芹菜搭配共食，对降血压能起到很明显的作

用。鸡蛋和茭白同食，有滋阴补虚、美容养颜、通利二便的功效，适宜于食欲不佳、贫血、糖尿病、习惯性便秘及酒醉者食用。

聚头冤家

茭白和豆腐同食易引起结石。

温馨提示：

茭白含有较多的草酸，凡患有肾脏疾病、尿路结石者，不宜食用。

蒜苗

蒜苗简介

蒜苗含有辣蒜素，其杀菌能力可达到青霉素的 1/10，对病原菌和寄生虫都有很好的杀灭作用，可以起到预防流感、防止伤口感染、治疗感染性疾病和驱虫的功效。蒜苗还具有明显的降血脂及预防冠心病和动脉硬化的作用，并可防止血栓的形成。

黄金搭档

豆腐干具有益气、利脾胃的作用，而蒜苗中含有蛋白质、氨基酸、辣蒜素，两者搭配同食有杀菌、消炎、生发和抑制癌细胞的特殊功效。

蒜苗和木耳搭配同食，能起到益气养胃、润肺、凉血止血、降脂减肥的作用，而且对脾胃虚弱、泻肚、毒疮、水肿等病症有很好的辅助疗效。

聚头冤家

无。

温馨提示：

蒜苗不宜烹制得过烂，以免辣蒜素被破坏，杀菌作用降低。消化功能不佳的人宜少吃。过量食用会影响视力。有肝病的人过量食用，有可能造成肝功能障碍。

苦瓜

苦瓜简介

苦瓜味苦、性寒，维生素 C 含量十分丰富。中医认为，苦瓜有除邪热、解疲劳、清心明目、益气壮阳的功效。

黄金搭档

苦瓜和瘦肉同炒，有利于人体对铁的吸收。

苦瓜和洋葱搭配同食，能提高人体的免疫力。

苦瓜和猪肝搭配同食，能补肝明目、解毒、防治癌症。

苦瓜和茄子搭配同食，能解除疲劳、益气壮阳、清心明目、延缓衰老。

聚头冤家

苦瓜要是和排骨共食，一定会影响人体对排骨中钙的吸收，让人吃排骨根本起不到补钙的作用。

温馨提示：

苦瓜是糖尿病、心血管疾病患者的食疗佳品。

冬瓜

冬瓜简介

冬瓜是一种解热利尿比较理想的日常食物。冬瓜性味甘、微寒，无毒，有清热解毒、利小便、除烦止渴、祛湿解暑、解鱼毒的功效，对小便不利、心胸烦热等有很好的疗效。

黄金搭档

冬瓜和鸡肉搭配共食，能起到减肥利尿的良好效果。

甲鱼有润肤、明目的作用，冬瓜富含 B 族维生素和植物纤维，具有生津止渴、利尿除湿、散热解毒的功效，和甲鱼搭配共食，能起到润肤明目的良好效果，还有助于减肥。

聚头冤家

冬瓜和鲫鱼搭配共食，容易使人体发生脱水的现象。

冬瓜和补药搭配共食，会降低补药的滋补效果。

温馨提示：

患有肾病、糖尿病、高血压、冠心病者适宜食用冬瓜。

莲藕

莲藕简介

生藕性味甘、寒，无毒，可消淤清热、除烦解渴、止血健胃；熟藕性味甘、温，无毒，能补心生血、健脾开胃、滋养强壮人体；藕汤清热润肺、利小便。

黄金搭档

1. 红枣。红枣与莲藕同食，可补血、养血。
2. 草鱼。草鱼有暖胃和中、降压、祛痰及镇咳的作用；而莲藕有清热除烦、解渴止呕的功效。两者同食，可清热除烦、镇咳祛痰、降压补肾。
3. 鳝鱼。莲藕是碱性食品，而鳝鱼则属酸性食品，两者同食，可保持体内酸碱平衡，对滋养身体有较好的功效。
4. 粳米。莲藕与粳米熬粥食用，具有健脾开胃、止泄泻的功效。适用于各种脾虚腹泻之病症，老年体弱者常食，有增强体质的作用。

聚头冤家

1. 大豆。大豆中含有丰富的铁质，不能与含纤维素多的莲藕同食，因为纤维素会影响人体对铁的吸收。
2. 猪肝。莲藕含有纤维素，纤维中的醛糖酸可与猪肝中的铁、铜、锌等微量元素形成混合物，降低人体对这些元素的吸收。

温馨提示：

由于莲藕性偏凉，所以产妇不宜过多食用，产后 1~2 周后再吃可以消淤。

在块茎类食物中，莲藕的含铁量较高，对于缺铁性贫血的病人来说颇为适宜。

茼蒿

茼蒿简介

茼蒿性平味甘、辛，无毒，有安心气、养脾胃、润肺祛痰、养心清血、养脾胃、利肠胃、降血压的功效，能治疗咳嗽痰多、头昏烦热、高血压等症。

黄金搭档

茼蒿和肉类食物同炒，有助于人体对维生素 A 的吸收。

茼蒿和冰糖搭配同食，可以治疗热咳浓痰，对慢性肠胃病和习惯性便秘也有不错的效果。

聚头冤家

茼蒿和柿子搭配同食，易伤胃。

温馨提示：

茼蒿有促进蛋白质代谢的作用，有助于脂肪的分解，在火锅中加入茼蒿，可以促进鱼类或肉类蛋白质的代谢，对营养的摄取颇为有益。

芋头

芋头简介

芋头性平味甘、辛，能解毒消肿、益脾胃、补肝肾、调中气。芋头中氟的含量较高，因此具有洁齿防龋、保护牙齿的作用。

另外，芋头还有一种天然的多糖类高分子植物胶体，有很好的止泻作用，并能增强人体的免疫功能，对乳腺癌、甲状腺癌、恶性淋巴瘤患者及其伴有淋巴肿大、淋巴结转移者有辅助疗效。

黄金搭档

1. 芋头+鱼+生姜=“食补黄金搭档”，可调中补虚，多食可以治疗虚劳无力。
2. 大枣。大枣具有健脾、益气、补血的功效，能够使血脉通畅，增加皮肤的营养。大枣和芋头搭配在一起，相得益彰。
3. 粳米。芋头与粳米煮粥同食，有散结宽肠、健脾强肾、下气等作用。凡属脾肾两亏之身体羸弱者，皆可作为补品。常食可养颜，适用于大便干燥、便秘等症。
4. 芹菜。芋头可治中气不足，补肝肾，治胃痛、痢疾和慢性肾炎等；而芹菜含有蛋白质、各种维生素和矿物质及人体不可缺少的膳食纤维，有降压利尿、增进食欲和健胃等药理作用，二者合用可补气虚，增食欲，对身体大有裨益。

聚头冤家

芋头含淀粉较多，香蕉中含有丰富的纤维，因此，二者若同时食用，可能会导致腹胀。

温馨提示：

胃痛和肠胃湿热患者忌食芋头。

把蒸好的芋头用毛巾包起来，放在肩膀的痛的部位，可以有效缓解疼痛感。

木耳

木耳简介

木耳性平味甘，有滋养、益胃、活血、润燥的功效。对痔疮出血、痢疾、贫血、高血压等症有很好的缓解作用，也可以用于腰腿麻木、便秘出血、肺虚咳嗽、产后淤血等症。

黄金搭档

木耳和红枣搭配共食，能调理气血，是一切出血性疾病的食疗佳品。

木耳和山楂搭配共食，可以治疗口腔溃疡和妇女痛经。

木耳和青笋搭配共食，能促进人体对铁元素的吸收，起到补血的作用。

聚头冤家

田螺和木耳同食会损害人体的肠胃，导致人体中毒。

温馨提示：

孕妇、儿童食用木耳要适量。

豇豆

豇豆简介

豇豆含有丰富的维生素 B1，能维持正常的消化腺分泌和胃肠道蠕动的功能，抑制胆碱酯酶活性，可帮助消化，增进食欲。其含有的维生素 C，则能促进抗体的合成，提高机体抗病毒的能力。

黄金搭档

1. 玉米。玉米熬成的粥，对于脾胃虚弱、尿频遗精、动脉硬化、冠心病、高血脂、高

血压病人有着很好的食疗效果，适合这些患者长期食用。

2. 冬瓜。和冬瓜共食，有补肾消肿作用，对于肾炎、腰痛、浮肿患者有疗效。

3. 绿豆。和绿豆煮汤饮服，有清热解毒的功效，适用于小儿夏季生痱子、小疖肿等病症。

聚头冤家

豇豆富含胡萝卜素，而胡萝卜素与醋相克，因为醋酸会破坏胡萝卜素，因此，豇豆和醋不能搭配同食。

温馨提示：

多食豇豆则性滞，故气滞便结者不宜食之过量，以免生腹大智愚之疾。

扁豆

扁豆简介

扁豆所含的淀粉酶抑制物在体内有降血糖的作用，它含有多种微量元素，能刺激骨髓造血组织，增强造血功能，对白细胞减少症有效。

黄金搭档

1. 红枣。和红枣煮汤饮服，有润肺止咳的功效，可用来治小儿百日咳。

2. 粳米。和粳米煮粥食用，具有解暑化湿之功效，对于暑热呕吐之症有良好的疗效。

3. 豆腐。豆腐益气、清热解毒、生津润燥，可清热明目。而扁豆含有多种维生素，具有润肤、明目的作用。两者搭配同食，有清热明目的功效。

聚头冤家

扁豆中含有的钙、磷、铁、镁等物质会与空心菜中的草酸发生反应，生成不易被人体吸收的物质，因此空心菜不宜与扁豆同食。

温馨提示：

扁豆含有一种凝血物质及溶血性皂素，如生食或未炒熟食用，会导致中毒，故扁豆一定要炒熟后再食用。

香椿

香椿简介

香椿性凉，味苦平，含有丰富的维生素 C、胡萝卜素等物质，有助于增强机体免疫功能，并能很好地润滑肌肤，是保健、美容的良好食品。

黄金搭档

1. 鸡蛋。和鸡蛋同食，有滋阴润燥、润肤健美的功效。

2. 竹笋。和竹笋一起食用，有清热解毒、利湿化痰的功效。适用于肺热咳嗽、胃热等

病症。

3. 豆腐。豆腐和香椿搭配共食，能提供丰富的蛋白质和钙质，有润肤明目、益气和中、生津润燥的功效，适用于心烦口渴、目赤、口舌生疮等病症。

聚头冤家

1. 菜花。香椿含有丰富的钙质，而菜花所含的化学成分会影响钙的消化吸收。所以，二者不适宜搭配同食。

2. 黄瓜。黄瓜含有维生素 C 分解酶，会破坏香椿中的维生素 C，影响人体对维生素 C 的吸收，使营养大大降低。

温馨提示：

香椿属于含钾量高的食物。在服用安体舒通和补钾药时，如果与含钾量高的食物同用，容易引起高钾血症，出现胃肠痉挛、腹胀、腹泻等症状，所以在服用此类药物时，不宜同时食用香椿。

金针菜

金针菜简介

金针菜性凉味甘，含有冬碱等成分，有止血消炎、清热、利湿、下乳等功效，对吐血、大便带血、小便不通、失眠、乳汁不下等有疗效。另外，金针菇能滋润皮肤，增强皮肤的韧性和弹力，使皮肤细嫩、润滑、皱纹减少、色斑消退，利于美容。

黄金搭档

1. 鸡肉。金针菇和鸡肉搭配同食，具有健脾养胃、益气利尿、补肾填精的功效。适用于食欲不振、消化不良、水肿、腰膝酸痛、便血、虚劳羸瘦等病症。

2. 黑木耳。金针菇和黑木耳一起食用，有安脏、补心志、明目之功效，尤其适于治疗火暴眼、红眼病。

聚头冤家

驴肉是金针菜的冤家。金针菜和驴肉相克，所以不能同时食用。

温馨提示：

新鲜的金针菜不宜吃。因为新鲜的金针菜中含有一种叫秋水仙碱的物质，容易变成有毒的氧化二秋水仙碱，使人中毒。

圆白菜

圆白菜简介

圆白菜性平味甘，有杀菌、消炎的作用，可用来辅助治疗咽喉疼痛、外伤肿痛、蚊虫叮咬、胃痛、牙痛等病症。其含有的果胶及大量粗纤维能够促进消化、预防便秘；同时对降低胆固醇、阻止碳水化合物吸收有好处，因此圆白菜是减肥、降脂和糖尿病患者的理想食品。

黄金搭档

1. 西红柿。和西红柿同食，具有益气生津的功效。适用于身体疲乏、心烦口渴、食欲不振等病症。

2. 木耳。与木耳同食，可以起到补肾壮骨、填精健脑、脾胃通络、强壮身体、防病抗病的作用。

聚头冤家

圆白菜中维生素 C 的含量是西红柿的 3.5 倍，常食能增强机体抗病能力。而黄瓜含维生素 C 分解酶，会破坏维生素 C，影响人体对维生素 C 的吸收，使圆白菜的营养大大降低。所以，二者不适合搭配同食。

温馨提示：

圆白菜含有粗纤维较多，且质硬，故脾胃虚寒、泄泻以及小儿脾弱者不宜多食。

榨菜

榨菜简介

榨菜性温，味苦辛，有小毒，含有丰富的食物纤维，可促进结肠蠕动，缩短粪便在结肠中的停留时间，降低致癌因子浓度，从而发挥解毒防癌的作用。还含有可消除强力雌激素作用的成分，以避免肿瘤受刺激而生长，所以，榨菜可用于防治结肠癌、乳腺癌、肝癌。

黄金搭档

1. 粳米。榨菜和粳米一同煮粥，有利尿除湿的功效，适宜于黄疸、小便短少涩病者食用。

2. 咸蛋。新鲜的榨菜与咸蛋煮汤，既能健脾利尿、解毒止血，又能滋阴、养血，用于乳糜尿、虚肿、肾结核以及肿瘤等病症，有较好的辅助治疗效果。

聚头冤家

1. 鲫鱼。鲫鱼性温，其功效是消水肿、解热毒。如与榨菜同食，会引发水肿。所以榨菜千万不能和鲫鱼一同食用。

2. 胡萝卜。胡萝卜除含大量胡萝卜素外，还含有维生素 C 分解酶，而榨菜含有丰富的维生素 C。所以胡萝卜不宜与榨菜同食，否则会破坏榨菜中的维生素 C，降低其营养价值。

3. 黄瓜。黄瓜含维生素 C 分解酶，榨菜富含维生素 C，二者同食，维生素 C 会大量被破坏，所以榨菜不宜与黄瓜同食。

温馨提示：

榨菜性温，有小毒，因此阴虚火旺者勿食。糖尿病患者、孕妇要尽量少吃榨菜，慢性腹泻者则应当忌食。

食用榨菜不可过量，因为榨菜含盐量高，过多食用可使人罹患高血压，加重心脏负担，引发心力衰竭，出现全身浮肿及腹水等症状。

空心菜

空心菜简介

空心菜中的粗纤维含量能加速排泄，木质素能提高巨噬细胞吞食细菌的活力，杀菌消炎。可以用于维生素 B2 缺乏症、糖尿病、痢疾、肺热咳血、食物中毒、毒蛇咬伤等。

黄金搭档

1. 白萝卜。两者一同榨汁服用，能治肺热咳嗽。
2. 鸡蛋。两者一起煮汤食用，具有滋阴养心、润肠通便的功效。
3. 红辣椒。两者同食，可以降血压、止头疼、解毒消肿，还可治糖尿病和龋齿。

聚头冤家

牛奶中的钙、锌、铁等物质会与草酸发生反应，变成有机状态而难以被吸收，而空心菜中含有较多的草酸，因此不宜与牛奶同食。

温馨提示：

空心菜属于性寒、滑利的食物，因此体质虚弱、脾胃虚寒、腹泻的人不宜多食。

香菜

香菜简介

香菜性温味辛，具有清热解毒的功效。香菜中的香精油能促进唾液分泌，加快肠胃蠕动，增进食欲，有开胃醒脾、调中焦的作用。

香菜会散发一种特殊的香味，能够驱除蚊虫，人们可以在蚊虫叮咬后用剁碎的香菜涂搽止痒。

黄金搭档

1. 猪肝。两者一起煲汤，可补肝和胃、促进食欲，适用于脾胃不和所致的暖气泛酸、不思饮食、眩晕等病症。
2. 黄豆。两者一同煲汤，可辛温解表、健脾益胃、预防和辅助治疗流行性感冒。
3. 猪大肠。两者同食，具有增强免疫力、防病抗病、强身健体、补虚、止肠血的功效。
4. 豆腐皮。两者同食，可促进麻疹透发，亦可健胃，祛风寒，除尿臭、阴臭。
5. 羊肉。两者同食，适宜于身体虚弱、阳气不足、性冷淡、阳痿等病症的治疗。

聚头冤家

香菜性温味辛，而猪肉滋腻，助湿热而生痰。二者同食，对身体有损害。

温馨提示：

香菜具有温热、发疮的作用，故狐臭、胃溃疡、脚气患者均不宜食用，否则会加重病情。

蘑菇

蘑菇简介

蘑菇性凉味甘，可以补益肠胃、化痰散寒。现代医学研究表明，蘑菇可以增强淋巴细胞功能，从而提高人体抵御疾病的能力。蘑菇中的多糖化合物有抗癌作用，亦可防治白细胞减少症、传染性肝炎。另外，蘑菇所含的膳食纤维可以润肠通便、促进消化！

黄金搭档

1. 豆腐。两者同食可以舒张小血管，促进血液循环。
2. 香菇。两者同食具有滋补健体、消食化痰、清神降压的作用！
3. 油菜。两者同食可以促进肠道代谢，减少体内的脂肪堆积。
4. 猪肉。两者同食，营养成分互补。

聚头冤家

黄豆中含有丰富的铁质，不能与含纤维多的蘑菇同食，因为纤维素会影响人体对铁的吸收。

温馨提示：

蘑菇性滑，便泄者应慎食。蘑菇含有一种叫甲壳的物质，有碍胃肠的消化吸收，患有胃肠病及肝脏功能不良的人，不宜经常食用蘑菇。

香菇

香菇简介

香菇含有人体中所需的8种氨基酸中的7种，并且菌体细胞液营养丰富，易于被人体吸收，其防癌、抗癌作用非常强。另外，香菇含有胆碱、酪氨酸、氧化酶以及某些核酸物质，能起到降血压、降胆固醇、降血脂的作用，又可预防动脉硬化、肝硬化等疾病。

黄金搭档

1. 牛肉。两者共食，适用于气血亏虚所导致的手足冰冷、畏寒、四肢乏力、关节活动不足、腰膝酸软等症。
2. 豆腐。两者搭配同食，能起到降脂减肥的良好效果。
3. 荸荠。两者同食，具有调理脾胃、清热生津的作用。
4. 鱿鱼。两者同食，用于高血压、高血脂以及癌症的辅助治疗。

聚头冤家

不宜与鹌鹑肉同食，否则可能会使人体产生血管痉挛。

温馨提示：

香菇是发物，脾胃寒湿气滞者慎食。

金针菇

金针菇简介

金针菇营养丰富，含有8种人体必需的氨基酸，尤其以精氨酸、赖氨酸含量极高，经人体吸收，对增长智力、思维能力，加强记忆力大有裨益。所以被称为“增智食品”、“益智菇”。

黄金搭档

金针菇和豆干同食，可以有效地增强机体的生物活性，促进新陈代谢，加速营养素的吸

收和利用。

聚头冤家

金针菇和驴肉同食，极易引起心痛，严重的会导致死亡。

温馨提示：

金针菇性寒，所以脾胃虚寒、腹泻者应少吃；关节炎、红斑狼疮患者也要慎食，以免加重病情。

银耳

银耳简介

银耳性平味甘，含有酸性多糖类物质，能增强人体的免疫力，调动淋巴细胞，加强白细胞的吞噬能力，所以能控制恶性肿瘤。

除此之外，银耳还是一种含膳食纤维的减肥食品，其中的膳食纤维可助胃肠蠕动，减少人体对脂肪的吸收，从而达到减肥的效果。另外，银耳还富含天然特性胶质，长期服用可以润肤，并有祛除脸部黄褐斑、雀斑的功效。

黄金搭档

1. 莲子。两者共食，有滋阴润肺、健脾安神的功效。
2. 冰糖。冰糖银耳羹有滋阴润肺、养血的功效。
3. 鸽蛋。两者共食，有滋阴润肺、补肾益气的功效。
4. 青鱼。两者共食，能够保证食者营养正常，保健身体，又不会增重，同时可对虚胖者及时调养。
5. 黑木耳。两者做汤共饮，能够滋肾补脑，对用脑过度、头昏、记忆力减退等都有一定的疗效。

聚头冤家

银耳含有丰富的钙、铁等金属元素，一旦与含维生素 C 较高的菠菜结合，金属离子很容易使维生素 C 氧化而失去本身的营养价值。所以，两者不能同食。

温馨提示：

银耳汤过夜后不能再食用，因为银耳含有较多的硝酸盐类，煮熟后如放的时间比较长，在细菌的分解作用下，硝酸盐会还原成亚硝酸盐。人喝了这种汤，会导致泻吐、昏迷不醒，甚至死亡。

第三章肉禽类食物相生相克

猪肉

猪肉简介

猪肉性微寒，味甘咸，无毒，具有健脾益气、和胃补中、滋阴润燥、滑润肌肤的功效，主治温热、热退津伤、口渴喜饮、肺燥咳嗽、干咳少痰、咽喉干痛、肠道枯涩、大便秘结、气血虚亏、羸瘦体弱、腰膝酸痛等症。

黄金搭档

1. 南瓜。南瓜有降血糖的作用，而猪肉有滋补作用，两者搭配对保健和预防糖尿病有较好的作用。
2. 大蒜。瘦肉中含有维生素 B1，如果吃肉时伴有大蒜，可延长维生素 B1 在人体内的停留时间，这对促进血液循环及尽快消除身体疲劳、增强体质，都有重要的作用。
3. 萝卜。两者搭配适宜于胃满腹胀、食积不消、饮酒过量、便秘、癌症等人食用。
4. 枸杞。两者同食，有滋补肝肾、延年益寿之功效，适用于体弱乏力、贫血、肾虚阳痿、腰痛腿酸等症。

聚头冤家

1. 羊肝。两者一起烹炒易生怪味。
2. 田螺。猪肉酸冷寒腻，田螺大寒，两者同属凉性，且滋腻易伤肠胃，所以不宜同食。
3. 牛肉。猪肉性微寒，有滋阴作用，而牛肉则性湿，具有补气壮阳的功效。两者同食，温寒相克，功效相互抵消，降低营养价值。
4. 香菜。猪肉滋阴润燥，易生痰湿，而香菜性温，耗气伤神，两者同食耗气又无补。
5. 黄豆。两者同食易引起消化不良、腹胀，因为猪肉含有矿物质，而黄豆中含有较多的有机酸，二者同食，生成不易被人体吸收的化合物，同时产生大量气体，引起消化不良和腹胀。
6. 杏仁。两者同食，会发生生化反应，产生有毒物质，导致胃痛、腹痛。

温馨提示：

食用猪肉后不宜大量饮茶，因为茶叶中的鞣酸会与蛋白质形成鞣酸蛋白，使肠蠕动减慢，延长粪便在肠道中的滞留时间，不但易造成便秘，还会增加身体对有毒物质和致癌物质的吸收，影响身体健康。

牛肉

牛肉简介

牛肉性温平，味甘，有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰息风、止渴止涎的功效，适宜于中气下陷、气短体虚、筋骨酸软、贫血久病及面黄目眩之人食用。而且由于牛肉有高蛋白、低脂肪、低胆固醇的特点，很适宜肥胖、高血压、血管硬化、冠心病、糖尿病患者食用。

黄金搭档

1. 土豆。土豆可供给人较多的热量，而蛋白质、无机盐和维生素的含量则相对较低，牛肉富含蛋白质，可以弥补土豆的不足，两者搭配，大大地提高了营养价值。另外，牛肉属于酸性食物，土豆属于碱性食物，两者同食，可以达到使体内酸碱平衡的目的。
2. 鸡蛋。两者同食，不但有滋补作用，而且能够促进血液的新陈代谢，延缓衰老。
3. 芹菜。牛肉补脾胃，滋补健身，营养价值高，而芹菜清热利尿，有降压、降胆固醇的作用，还含有大量的粗纤维。两者搭配，既能保证正常的营养供给，又不会增加人的体重。

聚头冤家

1. 栗子。栗子中含有的丰富的维生素 C 易与牛肉中的微量元素发生反应，而削弱栗子的营养价值。

2. 韭菜。牛肉甘温，补气助火，韭菜有大辛、大温的功效，二者同食，如同火上浇油，易导致牙龈炎。

3. 生姜。牛肉补气助火，生姜有温热的功效，二者同食，如同火上浇油，易导致牙龈炎。

4. 红糖。牛肉含有微量与金属元素，红糖属酸性物质，二者同食，金属元素会与酸性物质发生氧化作用，产生不易被人体吸收的氧化物，同时产生大量气体，引起肠胃不适。

温馨提示：

由于牛肉所含的肌肉纤维较粗，不易消化，且含有较多胆固醇，故老人、幼儿及消化力弱的人不宜多吃，可适当吃些嫩牛肉。

羊肉

羊肉简介

羊肉性情温和，冬季常吃羊肉，可以增加人体热量，抵御寒冷，还能保护胃壁，修复胃黏膜，帮助脾胃消化，起到抗衰老的作用。

黄金搭档

1. 鸡蛋。两者同食能滋补营养，而且能够促进血液的新陈代谢，延缓衰老。

2. 龟肉。两者同食有滋阴补血、补肾壮阳之功。

3. 生姜。两者同食可驱外邪，并可治寒腹痛。

聚头冤家

1. 豆酱。豆酱性味咸、寒，能解除热毒。而羊肉温热易动火，两者功能相反，所以不宜同食。

2. 茶水。两者同食会导致腹泻和便秘。

3. 西瓜。羊肉性味甘、温，西瓜性甘、寒。二者同食，因功效相反，会在胃肠中引起不良反应，导致腹痛。

4. 南瓜。两者同食会引起消化不良、腹胀、胸闷。

温馨提示：

由于羊肉性温热，常吃易上火。所以肝炎病人忌吃羊肉，过多食用会增加肝脏负担，加重病情，而且由于羊肉有补虚、益气血的功效，所以感冒病人要避免吃大补的羊肉。

鸡肉

鸡肉简介

鸡肉味甘，性温，入脾、养胃，有温中益气、补精益髓、益五脏、补虚损的功效。可用于脾胃气虚、阳虚引起的乏力、胃脘隐痛、浮肿、产后少乳、虚弱头晕等症，对于肾精不足所致的小便频繁、耳聋、精少精冷等症也有很好的辅助疗效。

黄金搭档

1. 人参。两者同食有填精补髓、活血调经的功效。
2. 金针菇。两者同食可防治肝脏、肠胃疾病，开发儿童智力，增强记忆力及促进生长。
3. 栗子。鸡肉补脾造血，栗子健脾，脾健有利于吸收鸡肉的营养成分，造血机能也会随之增强。
4. 绿豆芽。两者同食可以降低心血管疾病及高血压病的发病率。
5. 菜心。两者同食有填精补髓、活血调经的功效。

聚头冤家

1. 蜂蜜。鸡肉是温补的，蜂蜜性味甘、平，两者同食，会有不良反应，伤及肠胃。
2. 糯米。鸡肉含有多种营养成分，糯米也含有丰富的营养成分，但一起吃会适得其反，产生对人体不利的生化反应，导致身体不适。
3. 李子。两者同食会引起食物中毒！

温馨提示：

鸡多年啄食，有毒物质会进入其体内，经过体内的化合作用，产生的剧毒素一部分随血液循环滞留在脑细胞内，所以鸡头毒性较强，不宜吃。

鸭肉

鸭肉简介

鸭肉性寒，味甘、咸，具有补虚滋阴、利尿消肿、养胃生津等作用。李时珍在《本草纲目》中说鸭肉：“主大补虚劳。最消毒热，利小便，除水肿，消胀满，利脏腑。”

黄金搭档

1. 地黄。鸭肉有滋阴养胃、清肺补血、利尿消肿的作用，而地黄有养阴生津、清热凉血的作用。二者同食，其营养及药用价值更高。
2. 金银花。两者同食具有滋润肌肤、消除面部暗疮及多种皮肤病的功能。
3. 山药。两者同食可消除油腻，还可起到滋阴补肺的作用。
4. 酸菜。鸭肉有滋阴养胃、清肺补血、利尿消肿的作用。酸菜具有杀菌、治寒腹痛等功效。两者同食可以增强双方的药用功效。

聚头冤家

1. 甲鱼。《饮膳正要》中说：“鸭肉不可与鳖肉同食。”两者同食会令人阴盛阳虚、水肿泄泻。
2. 木耳。两者同食会引起胃肠不适，导致腹痛、腹泻。
3. 胡桃。两者同食，一凉一温，且胡桃多油脂，不易消化，会引发水肿、腹泻。

温馨提示：

鸭肉性寒凉，适用于体内有热、上火的人食用。体质虚弱、食欲不振、大便干燥和水肿的人，食之更佳。但腹部冷痛、腹泻、腰疼、痛经者不宜食用。另外，胆囊炎患者也不宜多吃。

鹅肉

鹅肉简介

中医认为，鹅肉性平味甘，为平补之品，性味介于鸡肉和鸭肉之间，具有益气补虚、暖胃生津、利五脏、解铅毒、治虚羸消渴的功效。凡经常口渴、乏力、气短、食欲不振者，可常喝鹅肉汤、吃鹅肉，这样既可补充营养，又可控制病情，还可治疗和预防咳嗽病症，尤其对治疗感冒和急慢性气管炎有良效，特别适合在冬季进补。

黄金搭档

无。

聚头冤家

1. 鸭梨。两者同食会伤肾脏，鹅肉性平味甘，鸭梨性味酸凉，二者同食，功效相克。
2. 鸡蛋。两者同食会有损脾胃，伤元气。
3. 柿子。二者同食，会降低营养价值，同时会发生化合反应，生成危害人体的有毒物质，并出现中毒症状。
4. 鳖肉。鳖肉多食伤脾，鹅肉多食易消化不良，两者同食易致便秘。

温馨提示：

由于鹅肉性偏凉，对那些身体虚寒、体质阴虚的人，特别是受凉、腹部冷痛、腹泻、腰痛、胃寒、痛经的人不宜食用，皮肤发疮毒和湿热症者也应少食。

驴肉

驴肉简介

驴肉的蛋白质含量比牛肉、猪肉都高，而脂肪的含量却很低，是典型的高蛋白、低脂肪食品。另外，驴肉还含有碳水化合物、钙、磷、铁及人体所需的多种氨基酸，能够增强人体免疫力。

黄金搭档

无。

聚头冤家

驴肉不能和荆芥、猪肉同食，否则容易导致腹泻！

温馨提示：

一般人均可食用驴肉，心血管病患者、体弱劳损者、气血不足者、老年人和女性更适宜食用。

狗肉

狗肉简介

中医认为，狗肉味咸、酸，性湿，无毒，历来被认为是一味良好的中药，有补肾、益精、温补、壮阳等功用。现代医学研究证明，狗肉含有少量稀有元素，对治疗心脑血管缺血性疾病、降血压有一定益处。

黄金搭档

1. 黑豆、茯苓。两者同食能滋补肾气、健脾渗湿、宁心安神、益髓壮阳。
2. 芝麻。两者同食补益五脏、填精壮肾，对五脏虚损、阳痿遗精、缺铁性贫血有一定疗效。

聚头冤家

1. 鲤鱼。两者同食会产生不利于人体的物质。
2. 茶。两者同食会减弱肠蠕动，引起便秘，代谢产生的有毒物质和致癌物质在肠内被吸收，不利于健康。所以，吃完狗肉后不要喝茶。
3. 大蒜。两者同食助火，火热阳盛体质的人更应忌食。
4. 绿豆。两者同食会发生氧化作用，生成不利于人体吸收的物质，引起胃肠不适，导致腹胀。
5. 姜。两者同食会上火，同时刺激胃肠，引起腹痛。

温馨提示：

由于狗肉性温，所以阳虚内热、脾胃温热及高血压患者应谨慎食用。另外，小儿也不宜食用，因为小儿脏腑较嫩，生长发育快，过热的食物会引发病变。除此之外，那些体质差、腰膝软弱者就非常适宜食用。

猪肝

猪肝简介

猪肝富含 B 族维生素和铁，具有明目的功效，对贫血、头晕、目眩、视力模糊、双目干涩、夜盲以及目赤等症状有很好的治疗效果。猪肝能够维持健康的肤色，对健美皮肤有重要作用。

黄金搭档

菠菜中含有多种维生素和人体必需的微量元素。猪肝和菠菜同食，有预防和治疗缺铁性贫血的作用。

聚头冤家

1. 富含维生素 C 的食物。在用猪肝炒食或者做汤的时候，不宜配番茄、辣椒、毛豆等富含维生素 C 的蔬菜，因为猪肝含有大量的铜、铁元素，能使维生素 C 氧化为脱氢抗坏血酸而失去原来的功效。
2. 菜花。菜花中含有大量的纤维素，纤维中的醛糖酸残基可与猪肝中的铁、铜、锌等微量元素形成螯合物，从而降低人体对这些元素的吸收。
3. 荞麦。同食猪肝和荞麦会影响消化。
4. 雀肉。同食会导致消化不良。

温馨提示：

肝病、高血压和冠心病患者应少食用猪肝，否则会加重病情。

猪肚

猪肚简介

猪肚性温味甘，含有丰富的蛋白质、碳水化合物、脂肪、钙、磷、铁、烟碱酸等物质，具有补虚损、健脾胃的功效，可帮助消化，增进食欲。

黄金搭档

猪肚和豆芽搭配同食，能洁白肌肤增强免疫功能，还可以抗癌。

聚头冤家

无。

温馨提示：

感冒期间忌食猪肚，胸腹胀满者忌食猪肚。

猪腰子

猪腰子简介

猪腰子，又叫猪肾，性平味咸，无毒，有理肾气、通膀胱、消积滞、止消渴的功效，主治肾虚所致的腰酸痛、肾虚遗精、耳聋、水肿、小便不利等症。

黄金搭档

木耳具有益气润肺、养血美容的功效。二者同食，对久病体弱、肾虚、腰背痛等有很好的缓解和治疗作用。常食还可以降低心血管病的发病率，能起到美容养颜、抗衰老的作用。

猪腰子和竹笋搭配同食，能使滋补肾脏和利尿的功效得到很好的发挥。

聚头冤家

猪腰子和黄豆共食，会导致人体消化不良。

猪腰子和海带同食，会导致人体便秘。

温馨提示：

猪腰子体内的胆固醇含量较高，因此血脂偏高者、高胆固醇者应当忌食。

鹌鹑肉

鹌鹑肉简介

鹌鹑肉含有优质蛋白质以及维生素 A、B 族维生素、维生素 C、维生素 D 等营养素。多种维生素的含量比鸡肉高 1~3 倍，而且易于消化吸收，很适合老弱病者、产妇食用。

黄金搭档

鹌鹑肉和羊肉共食，能够治气血两虚、贫血萎黄等症。

鹌鹑肉和枸杞同食，能治肾虚腰痛、两腿酸困、体弱多病等症。

聚头冤家

猪肝和鹌鹑肉同食会产生一些不利于人体的物质，以致引起不良的生理反应。

温馨提示：

鹌鹑肉是老幼病弱者、高血压患者、肥胖症患者的上补佳品。